

Møhl, Bo

At skære smerten bort

Psykiatrifondens Forlag, 2006. 138 sider. Pris kr. 130,00.

At skære smerten bort - en bog, der længe er ventet, og som nødvendigvis måtte skrives. Det er den første bog om selvskadende adfærd, der er skrevet af en dansk forfatter: Bo Møhl, chefpsykolog på Rigshospitalets psykiatriske Klinik. Han tager udgangspunkt i egen praksis og store erfaring med behandling af mennesker, der skader sig selv. Det er befriende umiddelbart at kunne tage for gode varer, at denne problematik også findes i den danske samfundskultur, og i større omfang end det er rart at vide. Problemet kan ikke bortforklares som et engelsk eller amerikansk fænomen, blot fordi der er skrevet mest på engelsk om [cutting](#) og [self-harm](#).

Som vanligt for Psykiatrifondens udgivelser, er bogen skrevet i et lettilgængeligt sprog, og svært tilgængelige fagudtryk forklares på en grundig måde. **Alle** interesserede kan få stort udbytte af at læse denne bog, både fagfolk, pårørende og ikke mindst dem, der skader sig selv. Bogen behandler et tabubelagt og svært forståeligt emne : **at skære i sig selv for at overleve.**

Bogen er karakteriseret ved stor indlevelsesevne i det problemfyldte univers, som det selvskærende menneske befinder sig i. Den er præget af respekt for mennesket bagved den adfærd, et menneske som man ellers umiddelbart ville vende sig bort fra i afmagt og væmmelse.

Bogen er delt op i 12 kapitler, og sådan at læseren først introduceres til selve fænomenet at skade sig selv, og hvordan det kan gøres på mange andre måder end at skære sig. Det lykkes meget troværdigt og flot at beskrive, hvorfor og hvordan mennesker ser det at skade sig selv som den eneste udvej til at overkomme livet.

Biologiske og psykologiske forklaringsmodeller gennemgås, efterfulgt af muligheder for behandling, som kan bestå af såvel psykoterapi som medicin samt af en kombination af disse to. Vigtigt er det at erfare, at der kan være en vej ud for mennesker, der er i denne pinagtige situation.

Den vigtige skelnen mellem at skade sig selv og egentlige selvmordshandlinger tydeliggøres.

Vigtige pointer, patientcitater og -cases med mere er rammet ind i lyseblå farve - det letter læsevenligheden og forståelsen af det svære stof, og kan næsten give en slags AHA-oplevelse, mens man læser.

Endelig giver bogen en række rigtig gode tips til de behandlere, som vil forsøge at hjælpe den selvskadende. Som psykiatrisk sygeplejerske ved jeg, hvor svært det kan være, og jeg har ofte stået magtesløs og opgivende overfor disse patienter. Heldigvis er der igennem de senere år kommet mere viden om og forståelse for lidelsens psykologiske mekanismer. Det er også nødvendigt, hvis det skal lykkes at hjælpe den selvskadende ud af lidelsen. Bogen kan varmt anbefales, og jeg ser den som et vigtigt skridt i en rigtig retning

Lillian Thomsen

Sygeplejerske i Regionspsykiatrien Djursland